昨非庵日纂

昨非菴日纂坦游卷之六

驚濤駭浪賈豎色變漁父覩若安瀨峭壁懸巖行客車𢌞樵夫步同平地恇忘饑以遊鷗鳥且自親人從未有福裘而怒甌瓦者纂坦游第六

昨非菴居士鄭瑄識

唐時山東豪傑多殺長吏以應黑闥上下相猜田留安獨坦然無疑白事者皆令直入臥內

謂吏民曰吾與爾曹為國禦賊固宜同心協力必欲棄順從逆但斬吾首去吏民相戒曰田公推至誠待人當竭死力報之卒收其用

子儀入朝魚朝恩邀之遊章敬寺元載客使告子儀曰朝恩謀不利於公子儀不聽將士請東甲以從子儀曰我國之大臣彼無王命安敢害我若受命而來汝曹欲何為乃從家僮數人而往朝恩驚問故子儀以所聞告且曰

恐煩公經營耳朝恩撫膺流涕曰非公長者能無疑乎

剖去胸中荆棘以便人我往來是天下第一件寛閒快活世界

不作好不作惡隨地是選佛之塲應以馬應以牛到處有遊僊之樂

默默默無限神仙從此得饒饒饒千災萬禍一齊消忍忍忍債主寃家從此隱休休休盍世

功名不自由

太一眞人曰予有經三部共只六字儒誦之成聖道誦之成仙釋誦之成佛但要體認奉行一字經曰忍二字經曰方便三字經曰依本分

必有容德乃大必有忍事乃濟一毫之拂即勃然怒一事之逆即憤然發是無涵養之加游稱之人也故曰覺人之詐不形於言有無限

餘味

面前的田地、要放得寛、使人無不平之嘆。身後的惠澤、要流得遠、使人有不匱之思。

苦惱世上、悲衆生、意氣須温。嗜欲場中、對諸緣、肝腸欲冷。

好醜太明、則物不契。賢愚太明、則人不親。士君子須是內精明、而外渾厚、使好醜兩得平。賢愚共受益、纔是生、成的德量。

黃山谷贈張叔和曰我提養生之四印君家所有更贈君百戰百勝不如一忍萬言萬當不如一默無可揀擇眼界平不藏秋毫心地直

郴大通坐橋下不語小兒輩戲累瓦磚爲塔於頂囑以勿壞頭竟不側

唐于鵠鄰居詩巷僻鄰家少茅簷喜並居蒸梨常共竈澆藥亦同渠傳屐朝尋藥分燈夜讀書雖然在城市還得似樵漁

乘舟而遇逆風，見揚舲者，不無妒念。彼自處順，於我何關？我自處逆，於彼何與？究竟思之，都是自生煩惱。天下事大率類此。

曇藏師遇蟒，長數丈，毒氣熾然。侍者請避之。師曰：死可逃乎？彼以毒來，我以慈受。毒無實性，激發則起；慈苟無緣，寃親一揆。言訖，蟒按首徐行，倏然不見。又有羣盜至，師曰：茅舍有可意物，一任將去。盜稽首而散。

聞謗而不怒雖讒焰薰天如舉火焚空終將自息聞謗而怒雖巧心力辨如春蠶作繭自取纏綿

郭子儀與李光弼俱為安思順牙門將不相能雖同席不交言後儀代為將弼恐見誅乃跽請曰死所甘心但乞貸妻子子儀趨堂下握其手曰今國亂主辱非公不能定僕豈敢懷私忿哉因涕泣勉以忠義薦為節度使以偏

賊於是弼權日盛同居將相無纖毫猜忌

多栽桃李少栽荊棘便是開條福路不積詩書偏

積玉還如築箇禍基

好察非明能察能不察之謂明必勝非勇能勝

能不勝之謂勇

士處世視富貴利祿當如優伶之爲參軍方其

据几正坐羣優拱而聽命戲罷則已矣見紛

華盛麗當如老人之撫節物當上元清明少

作晝夜出遊若恐不暇燈收花暮輒悵然發白老人則不然未嘗置欣戚於胸中也覩金珠珍玩當如小兒之弄戲劇方雜然前陳疑若可悅即委之以去了無戀想遭橫逆機穽當如醉人之受罵辱耳無所聞目無所見酒醒之後所以為我者自若也

見人有得意事便當生忻喜心見人有失意事便當生憐憫心皆自己真實受用處忌成樂

敗何預人事徒自壞心術耳

有角求齒則終身憂不如馴而不知已有觸虎之資有翼求足則終身憂不如跳而不知已有淩霄之樂故鳳不慕鶴竹外無餐鶴不慕鳳得魚而止

胡存齋折節下士賓至如歸南北士大夫經其地無不願見者每患關人不爲通是日苟不出即懸一牌於門曰胡存齋在家

人有才能未必損我之才能人有聲名未必壓我之聲名人有富貴未必妨我之富貴人不勝我固可相安人或勝我亦非奪我所有即奪我所有亦或其命應得之操心毀壞必得所欲而後已於汝安乎

世人破綻處多從周旋處見指摘處多從愛護處見艱難處多從貪戀處見故涉世之加惟有直道以事人而虛衷以御物

唐特盜發子儀父塚捕之不獲人疑魚朝恩修
隙于儀入朝朝廷憂其變及上語及之子儀
流涕曰臣不能禁暴軍士多發人塚今日及
此乃天譴非人事也朝廷乃安

有德郎是有福無機郎是無禍因事郎是處事
讓人郎是勝人

呂文靖敎馬子山云事不要做到十分子山初
弗愉其後語人云一生只用此一句不盡李

若谷教門生云清勤和緩門人曰清廉勤庠和同則聞命矣緩安可爲也李公云天下甚事不是忙後壞了

逆我者只消寧省片時便到順境方寸寥廓矣故少陵詩云恐過事堪喜

攻人之惡毋太嚴要思其堪受教人之善毋過高當使其可從

陸遜籌無不中嘗謂諸葛恪曰在吾前者吾必

奉之同升在吾下者吾必扶持之君今氣陵其上意蔑乎下恐非安德之基也恪不聽卒見殺

不善飲而喜人善飲蘇長公深得酒仙三昧雖能詩而忌人能詩隋煬帝徒爲詞客修羅

邵雍歲時耕稼僅給衣食名其居曰安樂窩因自號安樂先生旦則焚香燕坐晡時酌酒三四杯微醺即已興至成詩自詠出遊城中則

乘小車惟意所適士大夫家識其車音爭相

迎候童稚皆驩相謂曰安樂先生至也或留

信宿乃去好事者別作屋如雍所居以俟其

至名曰行窩

青天白日和風慶雲不特人多喜色即烏鵲且

有好音若暴風怒雨疾雷閃電鳥亦投林人

亦閉戶乖戾之感至於此乎故君子以太和

元氣爲主

顏之推云。人足所履。不過數寸。然而咫尺之途。必顛蹶何哉。爲其傍無餘地也。君子之立已。亦如之。或問呂居仁天下歸仁如何。居仁作韻語荅曰。面前徑路無令窄。窄時無過客。無過客時徑亦荒。眼前滿地生荆棘。彼立已於峻。可以警矣。

傅大士云。寬着肚皮須忍辱。放開眉眼任從它。處世而欲人感恩。便爲歛怨之道。遇事而爲人

除害。即是導利之機。

孔子遊泰山。見營啓期鹿裘帶索。抱琴而歌。問所爲樂者何也。對曰。萬物唯人爲貴。吾爲人。一樂也。男尊女卑。吾爲男。二樂也。人生有不見日月。不免襁褓。吾年九十五矣。三樂也。貧士之常。死人之終。處常得終。吾何憂哉。孔子曰。善哉。能自寬者也。

沾泥帶水之累。病根在一戀字。隨方逐員之妙。

便宜在一耐字

麾麾子每教人養喜神止菴子每教人去殺機是二言吾之師也

天下事無不可做惟戒夫利已損人世間言無不可談但惡其論長數短

不盡人之情豈特平居時即患難時求人救援亦當常味此言

涉世應物有以橫逆加我者譬猶行草莽中荊

棘在衣徐行緩解而已彼荆棘亦何心哉如是則方寸不勞而怨可釋

待富貴人不難有禮而難有體待貧賤人不難有恩而難有禮

醲肥辛甘非眞味眞味只是淡神奇卓異非至人至人只是常

管寧避地遼東廬山爲室避亂者多從之居鄰有牛暴田寧爲牽牛着凉處牧之牛主大慚

里中男女共汲一井爭先有鬪者寧多買汲器置井傍待之既聞乃各自悔責

水流雲在想于美千載高標月到風來憶堯夫一時雅致

徑路窄處留一步與人行滋味濃的減三分讓人嗜

韓魏公曰小人不可求遠三家村中亦有一家當求處之之理知其爲小人以小人處之更

不可較如較之則自小矣

古今藥石云人好剛吾以柔勝之人用術吾以誠感之人使氣吾以理屈之天下無難處之人矣

郭元振爲安西大都護西突厥酋烏質勒款塞願和元振卽其牙帳計事會天雨雪烏質勒已老數拜伏不勝寒凍會罷卽死其子娑葛以元振計殺其父謀勒兵來襲或勸元振夜

遁元振不聽堅臥營中明日素服往弔道逢婆葛兵婆葛不意元振自來乃託言奉迎振遂至其帳修弔贈禮哭之甚哀留數十日為助喪事婆葛感悅更遣使獻馬五千駝二百牛羊十餘萬

心誠色溫氣和詞婉必能動人若人未巳知不可急求其知人未巳合不可急求其合覓人之詐不形於言有無限餘味

賊將徐廷光據長春城馬燧挺身至城下見廷光曰公等朔方士自祿山以來功高天下奈何棄之爲族滅計若從吾言非止免禍富貴可遂也廷光未對燧曰爾謂吾欺耶今不遠數步可射我披而示之腹廷光感泣一軍皆流涕遂率衆降

尉遲敬德尋相舉介休降秦王得敬德甚喜以爲統軍使將其舊衆八千與諸營相參而并

州果復後尋相等復叛去諸將疑尉遲敬德因之秦王遽命釋因引入臥内與之金曰丈夫意氣相期吾終不信讒言以害忠良必欲去者以此金相資表一時共事之情也已而秦王被王世充圍敬德翼之而出

困天下之智在愚窮天下之辯在訥服天下之勇在怯少言不爲人忌少行不爲人短少智不爲人勞少能不爲人役人知三在四少遊

世有餘矣

中常侍張讓父死歸葬潁川雖一郡畢至而名士無往者陳寔乃獨往弔焉後復誅黨人讓感寔故多所全宥寔所活人者多也

鄭綮爲廬州刺史黃巢自嶺表還經淮南剽掠綮移黃巢文牒請無犯郡界巢笑而從之一郡獨不被寇罷郡羸錢千緡寄州帑後郡治數陷盜終不肯犯鄭使君寄庫錢

孔昱曰怒氣劇炎火焚燒徒自傷觸來勿與競事過心清凉

光武誅王郎收文書得吏人與郎交關謗毀者數千章光武不省會諸將燒之曰令反側子自安擊銅馬賊破降之封其渠帥爲列侯降者猶不自安光武知其意勅令各歸營勒兵乃自乘輕騎案行部陳降者更相語曰蕭王推赤心置人腹中安得不投死乎由是悉將

降人分配諸將衆遂數十萬故關西號光武爲銅馬帝云

秋世衡徙知環州有牛家族奴訛素崛强郊迎世衡世衡與約明日當至其帳慰勞部落是夕雪深三尺左右勸不可往世衡曰吾方以信結諸胡可失期邪遂冒雪赴之奴訛大驚曰吾世居此山漢官無敢至者公乃不我疑邪帥部落羅拜皆感激心服由是緣邊諸城

獨環不增兵不益糧而武力自振

羊祜與陸抗相對使命交通抗常稱祜之德量雖樂毅諸葛孔明不能過抗病祜饋之藥抗即服之人有止抗者抗曰豈有酖人羊叔子邪

擇之勞先生人事之繁苔曰大凡事只得耐煩做將去纔起厭心便不得

薛宣爲太守得郡中吏民罪名輒召告其縣長

吏使自行罰曉曰府所以不自發舉者不欲代縣治奪賢令長名也長吏莫不喜懼免冠謝宣歸恩受戒者

張齊賢爲布衣時倜儻落魄有羣盜攻劫聚飲逆旅居人惶恐竄匿齊賢獨徑前揖之曰賤子貧困欲就一飽盜曰秀才肯自屈耶齊賢曰盜者非齷齪兒所爲皆世之英雄耳乃取大杯滿酌而飲取㹠肩爪分爲數段啗之勢

若很虎羣盜相視咨嘆曰眞宰相也他日宰
制天下當念吾曹競以金帛相遺齊賢皆受
不讓重負而返
虜允則在軍中得諜釋縛厚遇之諜言燕京大
王遣來因出所刺緣邊金穀兵馬之數允則
曰若所謂謬矣呼主吏按籍書實數與之諜
請加緘印因厚賜以金縱還未幾諜遽至還
所與數緘印如故反出彼中兵馬財力地里

委曲實數以對

昨非菴日纂頤眞卷之七

心如朗月連天淨養到後名韁利鎖愁海愛河總還烏有先生性似寒潭止水同佛來時玉洞金丹交梨火棗不借白衣童子昔黃帝内視三月而道成家有眞金無用殘霞餌藥也纂頤眞第七

昨非菴居士鄭　瑄識

人生百年爲限節護可至千歲如膏之小炷與

夫聖人大言我小語人多煩我少記人悸怖我不怒淡然無爲神氣自滿此長生之藥

有人見三叟年各百餘鋤禾莠拜問何以得此上叟曰室內嫗麤醜二叟曰量腹接所受下叟曰暮臥不覆首要哉言也

余觀萬物生老病死爲陰陽所摩如膏在鼎火下熬之斯須而乾如燭當風搖搖然淚枯燼落頃刻而滅如斷梗在大海前浪推之後浪

疊之泛泛莫知所屆又況七情見狀聲色見

伐憂喜太極思慮過勞無百年之命而作千

秋之期坐膏火之中而營天地之外及血氣

衰而神明散安得不速壞乎

椰公度年八十九或問之曰吾不快脾胃煖冷

物熟生物不以元氣佐喜怒氣海常温耳

破除煩惱二更山寺木魚聲見徹性靈一點雲

堂優鉢影

辟穀咽津爲上咽氣爲次咽津者腎中之水上通舌底二竅大有眞味如小兒咯乳滾滾不止雖酬應交際而終日忘饑若咽氣則閉口住息身心俱寂然後可此不可歲月效也

蔡季通睡訣云睡側而屈覺正而伸早晚以時先睡心後睡眼晦菴謂未發之妙不知本於

千金方云半醉酒獨自宿軟枕頭暖蓋足能息心自冥目

蝶交則粉退蜂交則黄退故詞云蝶粉蜂黄渾退了司空圖詩云昨日流鶯今日蟬起來又是夕陽天六龍飛轡長相窘更恐乘危自着鞭楊誠齋戲色者云閻羅未曾相與乃自求押到何也

思慮之害甚於酒色思慮多則心火上炎火炎則腎水下涸心腎不交人理絶矣

萬病之毒皆生於濃濃於聲色生虛怯病濃於

貨利生貪饕病濃於功業生造作病濃於名譽生矯激病噫濃之為毒甚矣吾以一味藥解此曰淡

人誰能無慾但始則淡薄久則念雖起而不留久則雖有念如嚼蠟而無味又久則棄念斯為工夫耶古箴曰不怕念起只怕覺遲

了得便非貪身外黃金何足羨能閑即是福世間白髮不相饒

從靜中觀物動向閒處看人忙纔得超塵脫俗的趣味遇忙處會偷閒處鬧中能取靜便是安身立命的工夫

無事而憂對景不樂即自家亦不知是何緣故這便是一座活地獄更說甚麼銅床鐵鋸刀山劍樹也

多少箴不知何人所作詞云少飲酒多餧粥多茹菜少食肉少開口多閉目多梳頭少洗浴

少羣居多獨宿多收書少積玉少取名多恐辱多行善少干祿便宜勿再徃好事不如無

天薄我以福吾厚吾德以迓之天勞我以形吾逸吾心以補之天阨我以遇吾亨吾道以通之

莫言婚嫁蚤婚嫁後事不少莫言僧道好僧道後心不了惟有知足人鼾鼾直到曉惟有偷閒人憨憨直到老

腎間動氣金丹大藥也腎雖屬水然居乎位一

一陽生於子即眞火也至人端坐閉目靜心存

想升腎氣之氣上蒸脾土勿令下泄脾土溫和

中焦自治膈開能食而生血氣榮衛一身人

生根本實係於此

省費醫貧彈琴醫躁安分醫貪量力醫鬬禁禪

醫想獨寐醫淫痛飲醫愁讀書醫俗此之謂

國手

多疾病則學道宜多憂患則學佛宜以肉食無公卿福以血食無聖賢德然則何居而可曰隨常而已

恬養一日之法鷄鳴後醒睡以兩手呵氣一二口以出積毒搓熱擦兩鼻傍及熨兩目五七遍更將兩耳揉捲向前後五七遍以兩手抱腦用中食二指彈腦後各二十四左右聳身舒臂作開弓勢五七遍後以兩股伸縮五七

一遍叩齒漱津滿口作三次以意送下使五臟邪火不炎少息因寒溫酌衣服起服平和健胃藥數十丸少頃進薄粥一二甌壓以蔬菜起步房中鼓腹行五六十步或禮佛誦經作西方事或課兒業或理家政就事歡然勿以小過動氣杖入園林令園丁種植蔬菜芟草灌花採花插瓶以供清玩歸室閉目定神午餐量腹而入毋求厚味香燥之物以爍五內

食畢飲清茶一杯起行百步以手摩臍又轉手摩腎堂令熱使水土運動或就書室或接客談玄毋論是非毋談權勢或共客享粉麪一二物啜清茗一杯起送客行或共步三二百步歸或晝眠起或行吟古詩以暢幽情能琴者撫琴一二操特乎晚餐量腹饑飽飲酒三五杯以和百脈篝燈冬月看詩更闌始就寢主人晏臥可理家庭火盜生發睡時當服

消痰導滯藥一劑湧泉二穴精氣所生之地常令童男稚女摩擦千遍心頭勿想過去未來人我惡事惟以一善爲念令人不生惡夢榻前時焚蒼朮諸香勿令穢汚以辟不祥

讀書巳覺眉稜重就枕方歡骨節和睡去不知天早晚西窗殘日巳無多

眉上幾分愁且去觀棋酌酒心中多少樂只來種竹澆花

荒壞悉付家奴兒女悉付內政齋內不衫不履頹然自廢禁予之足閒予之目舒予之頷寬予之腹酒微飲而與酣書開函而少讀超然禮法之外怡然長生之谷

有酒方開顏無肉不舉筯顛倒自戕賊擬將血肉補棄却囊中金反收路上土不見富貴家未死神先去

林英以引年致仕如壯者或問何術致此英曰

但平生不會煩惱明日無飯喫亦不憂事至

則遣之適然不留胸中

有三人皆冒重霧行一病一死一無恙或問故

無恙者曰我飲酒病者食死者空腹

一友曰人生譬如一塲筵席飲酒多少不同同

時而散欲事多少不同同時而死于應曰獨

不見有逃席者乎

口中言少心頭事少肚中食少自然睡少依此

四少神仙可下。

會做快活人。凡事、莫生事。會做快活人。省事、莫惹事。會做快活人。大事化小事。會做快活人。小事化無事。

胃爲水穀之海、脾居中、央磨而、消之。化爲血氣。以滋一身。灌五臟。故修生者。不可、不美、飲食。非水陸畢備。異品珍羞爲美也。要在生冷勿食。麤硬勿食。勿強食。勿強飲。先饑而食。食不

過飽先渴而飲飲不過多以至食饐而餲魚餒肉敗等皆損胃氣致疾傷生欲希長年此宜深戒

一老人年七十三壯如少者人問所養無他術平生不習飲湯水耳人日飲數升吾日減數合只沾脣而已脾胃惡濕飲少胃强氣盛液行自然不濕或冒遠行亦不念水可謂至言不煩

善攝生者行住坐臥一意不散固守丹田默運神氣冲透三關自然生精生氣形可壯老可耐矣

髮宜多櫛齒宜多叩液宜常嚥氣宜清鍊手宜在面此爲修崑崙之法

坐忘銘曰常默元氣不傷少思慧燭內光不怒百神和暢不惱心地清凉不求無諂無媚不執可圓可方不貪便是富貴不苟何懼公堂

或問慧海禪師修道何功師曰饑來吃飯困來眠曰人皆如此何得言功曰不同他吃時不肯吃百種須索睡時不肯睡千般計較

別業是勝事稍營戀亦市朝奇玩是雅事稍貪癡亦商賈杯酒是樂事稍拘攣亦苦海花木是清事稍拮据亦業障

世事惟偶然者最佳偶有醇醪適心知聚首偶有餘錢適書畫來售偶欲登涉適伴侶相約

真乃快心事

太醫孫景初號四休居士云麄茶淡飯飽卽休補破遮寒煖卽休三平四滿過卽休不貪不妒老卽休山谷曰此安樂法也四休家有三畝園花木鬱鬱客來煮茗談人間可喜事或茗寒酒冷賓主相忘作詩遣僮歌以侑酒茗詩曰太醫診得人間病安樂延年萬事休

目觀耳聽鼻息口氣大小便俱從前降順也反

觀內聽納息緘舌返精鍊便俱從後升逆也人人皆順能逆者有幾易曰艮其背其義玄矣

中年有趙三翁人問養生之道荅曰生爾處乃殺爾處至言也

每覓高僧投野寺竹院松門却得偷閒半日偶留佳客坐山房園蔬家醞且來行樂一時

懶可卧不可風靜可坐不可愚悶可對不可獨

勞可酒不可食醉可睡不可淫

客喜養魚或咲曰若有童心乎客曰正以養吾童心也每讀倦凭欄靜觀不覺塵火俱銷

隨宜飲食聊充腹取次衣裘亦暖身未必得年非瘦薄無妨長福是單貧老龜豈羡犧牲飽蟠木寧爭桃李春隨分自安心自斷是非何必問閒人

罰空吾實以典籍屋漏吾潤以琴書腹餒吾飽

以義理貌瘠吾肥以精神體病吾醫以陰德子孫愚吾教以義方

鄭尚書紳告老堂聯云世多君子扶皇極天放閒人養太和喻尚書茂堅致仕壽登九十三堂聯云帝賜閒身居畎畝天留老眼看兒孫

翟中丞鵬堂聯云徒有寸丹懸帝闕竟無尺素達權門王中丞璣堂聯云偶爾謝上天富貴歸來作平地神仙又有天上有人扶日月

山中容我老漁樵之句

暑中嘗默坐澄心閉目作水觀肌髮灑灑似有
爽氣須臾觸事前境頓失故知境惟心造也

憨憨無役老人懷春日烘門晏始闢遊行太平
初試杖安排樂事且拈杯世情花黨富家發
公道燕均貧戶來識字不多强不識小軒聊
與物追陪余行年六十萬念俱灰故賦此詩

熱不可除而熱惱可除秋在清涼臺上窮不可

遣而窮愁可遣春生安樂窩中

香粉骷髏膿血皮袋步步促人見閻羅及至四大分離不過憑棺長號數聲而已明朝淚乾粉漶又抱琵琶過別舟矣

俗情濃釅處澹得下俗情苦惱處耐得下俗情勞擾處閒得下俗情牽纏處斬得下斯爲學問得力處

景物何常惟人所處耳詩曰風雨如晦雞鳴不

巳原是極凄凉物事一經點破便作佳境彼鬱鬱牢愁出門有碍者即春花秋月未嘗一伸眉頭也

李巖老好睡衆人食飽下碁巖老輒就枕閱數局乃一展轉云我始一局君幾局矣

未嘗不重裘也而有懼心則股爲之慄矣未嘗不列鼎也而有戒心則食不下咽矣未嘗不裀褥也而有憂心則達旦不寐矣

人能從慾怒過後時作想神自清氣自平

邵康節吟曰年老逢春雨乍晴雨晴况復近清明天低宮殿初長日風暖林園未囀鶯花似錦時高閣望草如茵處小車行東君見賜何多也况復人間久太平

鹿養精龜養氣鶴養神那箇先生傳授精爲術氣爲輿神爲馬直由元始周流

范甯患目痛就張湛求方湛嘲曰古方宋陽里

子得術以授魯東門伯東門伯以授左丘明傳及漢杜子夏鄭康成魏高堂隆晉左太冲諸賢並有目疾得此古方用省讀書一減思慮二專內視三簡外觀四旦晚起五夜早眠六凡六物熬以神火下以氣簁蘊於胸中七日然後納諸方寸近能數其目睫遠見牆壁之外非但明目乃亦延年

脣之上何以曰人中若以爲人身之中則當在

臍腹間蓋自此而上目耳鼻皆雙竅自此而下口及二便皆單竅上三畫陰下三畫陽合成泰卦也

四十從政五十懸車耳目未衰筋力尚健玩山水酣文酒以保天年足矣乃桑榆已逼宦術彌濃未嘗享一日之樂徒爲僕妾圖輕肥子孫作牛馬耳白樂天所謂官爵爲他人者旨哉言也

杜牧之詩。把酒直須拚酩酊。逢花莫惜暫淹留。
假如三萬六千日。半是悲哀半是愁。
視石林曰。生人通患。髮短心長。石火易陰。河清難俟。如欲住世出世。須是知機息機。不與造化爭權。造化權還之造化。即與兒孫種福。兒孫福。付之兒孫。拋討物外之閒身。夷猶眼前之清事。尋花問月。兩兩三三。瀹茗焚香。魚魚雅雅。會不必約。禮不必文。詩不必工。奕不必

勝凡事只求日減此心直與天遊不守庚申
都志甲子此亦塵世丹丘震旦淨土
康節詩云老年軀體索溫存安樂窩中別有春
萬事去心閒偃仰四肢由我任舒伸庭花盛
處涼鋪簟簷雪飛時軟布裯誰道山翁拙於
用也能康濟自家身
韓魏公在相府時家有女樂二十餘輩及崔夫
人亡一日盡厚遣之同列多勸且留爲暮年

歡公曰所樂能幾何而常令人心勞孰若吾
簡靜之樂也
張安道每晨起食粥一大盌空腹胃虛穀氣便
利所補不細又極柔膩與腸腑相得最為飲
食之良又吳子野勸東坡食白粥云能推陳
致新利膈養胃飯無令少於麪
洪州廉使問馬祖曰喫酒肉即是不喫即是祖
曰若喫是中丞祿不喫是中丞福

衛生歌云。欲求長生先戒性。火不出兮神自定。
木若去火不成灰。人能戒性還延命。

予鄉有老人九十餘矣。而啖氣不減少年。予問以服餌之法。荅曰。喫食須細嚼細嚥。以津液送之。然後精味散於脾。華色充肌。粗快則秖為糟粕。塡塞腸胃耳。

劉幾善養生。年七十餘。精神不衰。其術惟煖外腎。其法以兩手掬而煖之。默坐調息。兩腎融

液如泥論入腹間其法至妙

眼觀心動耳聽神移口談氣散于自約日用有

四句云善惡事都莫思量出入息渾無拘繫

常常傾耳凝空默默垂簾仔細觀勤而行

之不知老之將至

人若於日間開言語省得一兩句關人客省見

得一兩人也濟事若渾身都在鬧場中如何

得進

每月弦望晦朔海水隨爲消長亦如人身每一日一夜血氣一朝於顖門過其朝時即默默靜坐凝定神思但聞血氣自踵至頂奔湊哩蕤蕤之聲如羣蟻相緣五臟六腑轉動聲響內外相應見乎四體達於聽官久之又徐徐散去間寂無聲此亦修行之大端也

康仲俊年八十六極康寧自言少時讀千字文有悟謂心動神疲四字也平生遇事未嘗動

心故老而不衰

秋聲賦云奈何思其力之所不及憂其智之所不能宜其渥然丹者爲槁木黟然黑者爲星星此士大夫通患也予嘗有多思多憂之患方壯遽老方老遽衰坐此故耶

心無機事案有好書飽食晏眠時清體健此是上界眞人

恩愛牽纏不自由利名縈絆幾時休放寬些子

留餘福免致中年早白頭

文潞公致仕歸洛入對時年八十矣神宗見其年力康強問卿攝生有道乎對曰無他臣但能隨意自適不以外物傷和氣不敢做過當事上以爲名言